

copyright by Christina Kessler  
„33 Herzens Qualitäten“  
33  
Edition amo ergo sum



## Dankbarkeit

Ein Mensch, der die drei Formen der Freiheit erschlossen hat, erhält eine weitere Herzensgabe als Geschenk: die Dankbarkeit. Diese Qualität vollendet den Zyklus der Herzensqualitäten und führt einem neuen entgegen. »Die Tugend ist immer im Fortschreiten und hebt doch auch immer von vorne an.« So formulierte es Immanuel Kant.

Im Zustand der Dankbarkeit sind wir absolut leer von jeglicher Bewertung und Beurteilung. Wir sind reine Würdigung und Wertschätzung, *ohne uns noch darum bemühen zu müssen*. Hier wird keine persönliche Energie mehr verbraucht, da selbst das Bemühen um Herzensqualitäten wegfällt. Es ist der Zustand uneingeschränkter Offenheit, völliger Durchlässigkeit, in dem uns der mächtige Strom der Liebe durchflutet, unser kleines Ich überwältigt, jedwede Knoten löst und alles *in Ordnung* bringt.

Dankbarkeit ist die höchste Kunst des *Empfangens*. Es ist das Erkennen der Tatsache, dass man jederzeit empfängt, überall und immer. Es ist das – wieder einmal paradoxiebeladene – Bewusstsein, dass man ständig dankbar sein sollte, um immer wieder dankbar sein zu dürfen. Wenn wir den Samen der Dankbarkeit säen, ernten wir Dankbarkeit. Wir sind bereits vollkommen, und ALLES ist in Ordnung. Wir brauchen uns nur zu öffnen und zu empfangen.

verhält sich genau umgekehrt. Es ist die Dankbarkeit, die dich bereit macht, zu empfangen.

Du bist bereit ...

### *Gebet*

*Ich bin dankbar.*

*Dankbar für das Geschenk des Lebens.*

*Dankbar für das Erkennen, das mir zuteil wird.*

*Dankbar für die Lebenskraft und die allumfassende Liebe,  
mit der ich jeden Augenblick verbunden bin.*

*Ich bin dankbar für die Menschen,  
mit denen ich ALLES teilen kann.*

*Dankbar für die Schönheit,  
die ich erfahre und  
die ich selbst verströmen darf.*

*Ich bin dankbar für das Geschenk  
der Gegenwart, das mir die Möglichkeit bietet,  
weiter zu wachsen  
und mein Potenzial immer mehr zu entfalten.*

*Ich bin dankbar dafür,  
dass ich dankbar sein kann.*

Die Herzensgabe der Dankbarkeit ist somit das Ende und der Anfang der großen Spirale der Liebesintelligenz. Mit der Zeit führt diese Spirale immer mehr in die Tiefe, nach innen, zur Wahrheit, während sie gleichzeitig immer weitere Kreise nach außen in die Wirklichkeit zieht.

Wir sollten also lernen, jetzt schon »Danke« zu sagen. Zuerst zu Menschen, Situationen und Dingen, für deren Präsenz wir wirklich dankbar sind, wo uns also die Dankbarkeit leicht fällt. Als Nächstes gehen wir dazu über, das Positive in *zweispältigen* Angelegenheiten zu betrachten und uns auch dafür zu bedanken. Ganz zum Schluss versuchen wir, ein von Herzen kommendes »Danke« an die kleinen und großen Missetaten unseres persönlichen Lebens auszusprechen und schließlich an die Missstände, Ungerechtigkeiten, Nöte und Leiden der Welt. Wer weiß, wozu sie gut sind? Vielleicht stellen gerade *sie* das Sprungbrett zur Befreiung dar – so wie sich auch das Ende des patriarchalen Zeitalters als Sprungbrett in eine neue Wirklichkeit anbietet.

Ein aufrichtiges Dankeschön bildet die magische Zauberformel des Empfangens. Letztendlich ist Dankbarkeit gleichbedeutend mit Empfangen: mit dem Empfangen der kosmischen Lebenskraft, die wir auch göttliche Liebe nennen.

Erst wenn wir zu empfangen verstehen, beginnen wir zu *verströmen*. Was können wir schon geben, wenn wir vorher nichts bekommen haben – keine Lebensenergie, keine Liebe, keine heilmachenden Impulse aus dem Kraftfeld? Wenn wir dagegen frei sind von falschen Selbstbildern, wenn wir uns selbst, den Mitmenschen und dem Leben gegenüber liebevoll verhalten, wenn wir im Innersten »Danke« sagen können, dann *werden* wir empfangen. Auf dem Pfad der Selbstrealisation *müssen* wir empfangen lernen. Denn Empfangen ist die Voraussetzung für die aktive Teilhabe am Ganzen.

Dankbarkeit öffnet dir die Augen für den Reichtum und die Schönheit der Welt, für die Vollkommenheit des Selbst. Dankbarkeit lässt dich erkennen, was du wirklich hast. Es ist nicht so, wie du bisher glaubtest, dass du zuerst *haben* musst, um letztlich dafür dankbar sein zu können. Nein, es